

تخسيس الوزن في رمضان بسهولة



الأربعاء 16 مايو 2018 09:05 م

حتى تتجنب زيادة الوزن في رمضان وحقق تخسيس الوزن في رمضان بدون نظام رجيم القاسي يمكنك إتباع هذه الإرشادات للحفاظ على وزنك في رمضان . فبالرغم من أن الصوم خلال شهر رمضان الكريم يساعد علي إنقاص الوزن، ولكن قد يزداد وزن بعض الأشخاص خلال شهر رمضان، حيث أنهم يكونوا غير قادرين علي التحكم في تناولهم للطعام في المساء بين من الإفطار إلي السحور، لذلك تناول كمية أقل من الطعام، سيؤدي إلي خفض السعرات الحرارية التي يكتسبها الجسم مما يساعدك في الحفاظ علي الوزن أو حتي إنقاص الوزن خلال شهر رمضان الكريم. في هذا المقال سوف نشرح لكم كيف تحافظ علي وزنك في رمضان وبعض النصائح التي يُمكنك إتباعها لإنقاص وزنك خلال شهر رمضان الكريم.

تخسيس الوزن في رمضان

أسباب زيادة الوزن في رمضان

الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون والدمس علي وجبة الإفطار .
تناول الكثير من المقلبات مثل البطاطس المقلية والسمبوسك، التي تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية، ومن الافضل استبدالها بالبطاطس المشوية أو السمبوسك المطهية في الفرن.
تناول الطعام بشكل مستمر بين وجبتي الإفطار والسحور والذي يصاحبه أحياناً الشعور بالتعب والإملاء والخمول والكسل الذي يمنعك من الحركة الخفيفة التي قد تساعدك قليلاً في حرق بعض السعرات الحرارية.
الإفراط في شرب العصائر التي تحتوي علي كميات كبيرة من السكريات .
المبالغة في تناول الحلويات الرمضانية مثل القطايف والكنافة التي تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية والسكريات.
الإفراط في تناول المسليات بين الإفطار والسحور مثل المكسرات التي تحتوي علي سعرات حرارية عالية.
عدم شرب كميات كبيرة من الماء بين الفطار والسحور حيث يعمل الماء علي زيادة معدل عملية التمثيل الغذائي (الأيض) ويعمل الماء علي حرق السعرات الحرارية كما انه يزيد من إحساس الشبع.
قلة النشاط والحركة بعد تناول وجبة الإفطار وعدم ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة.
الإفراط في تناول المشروبات الغازية أثناء تناول الوجبات أو بعد الانتهاء منها.
استبدال تناول الفاكهة بالحلويات الغنية بالسعرات الحرارية.
تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدمس أثناء وجبة السحور ثم النوم مباشرة، فمن المعروف أن معدل التمثيل الغذائي يقل جداً أثناء النوم فيكتسب الجسم العديد من السعرات الحرارية التي لا يستطيع حرقها أثناء النوم.
النوم مباشرة بعد الإنتهاء من تناول وجبة الإفطار ، يقل حرق الدهون ويتعسر الهضم أثناء النوم
تخسيس الوزن في رمضان
في النقاط التالية نقدم لكم بعض النصائح التي تساعدك علي الحفاظ علي وزنك أثناء الصيام خلال شهر رمضان المبارك :

تجنب الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة والملئية بالدهون واستبدالها بالأطعمة قليلة الدسم والخفيفة .
تجنب تناول الأطعمة المقلية واستبدالها بالأطعمة المشوية .
عدم الإفراط في تناول الطعام بين وجبتي الإفطار والسحور .
بدء الإفطار بالتمر والماء كما أوصانا رسول الله صلى الله عليه وسلم .
الحرص دائماً علي البدء بتناول طبق الحساء علي وجبة الإفطار ، حيث أنه يقوم بتجهيز المعدة لاستقبال وجبة الطعام بعد يوم طويل من الصيام كما أنه يعد الجسم بالسوائل والفيتامينات والمعادن التي فقدتها خلال ساعات الصيام الطويلة .

الإكثار من تناول السلطة الخضراء الطازجة في بداية وجبة الإفطار حيث انها قليلة السعرات الحرارية وتعطيك الشعور السريع بالشبع بالإضافة إلي أنها تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها .
تناول علي الأقل ثماني أكواب من الماء خلال الوقت بين الإفطار والسحور حتي تتجنب الجفاف كما أن الماء يساعد علي حرق الدهون .

التقليل من شرب العصائر المُحلاة بالسكريات ، واستبدالها بالعصائر الطبيعية الغير مُحلاة حيث انها غنية بالمعادن والفيتامينات التي يحتاج إليها جسم الصائم .

تناول منتجات الألبان قليلة الدسم أو خالية الدسم .

استبدال الحلويات الرمضانية بالفواكة الطازجة أو سلطة الفواكة .

ممارسة الرياضة في رمضان ، خاصة خلال الساعة الأخيرة في الصيام ، حيث يقل مستوى السكر في الدم خلال تلك الساعة مما يؤدي إلي حرق الكثير من السعرات الحرارية عند ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية الخفيفة .

الحرص علي ممارسة رياضة المشي لمدة نصف ساعة بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين .

تجنب تناول الأطعمة الدسمة والحلويات أثناء تناول وجبة السحور .

تجنب تناول الأطعمة المالحة لأنها تعمل علي احتباس الماء والسوائل داخل الجسم ، كما انها تقلل من عملية حرق الدهون .

الإبتعاد عن تناول الوجبات السريعة المليئة بالسعرات الحرارية .

يُمكنك تناول كوباً من الشاي الأخضر بعد وجبة الإفطار حيث أنه يساعد علي حرق بعض الدهون كما أنه يساعد علي استرخاء الجسم وراحته .

عدم النوم مباشرة بعد تناول وجبة الإفطار .

عدم الإفراط في تناول المسليات والمكسرات .

تخسيس الوزن في رمضان بسهولة

لن تكون مضطر للإلتزام بنظام قاسي فقط يمكنك ان تتناول المشروبات التالية التي تعمل على حرق الدهون وعدم معاناة الجسم من الاحتفاظ بالدهون وتخزينها حتى لا يزيد وزنك مع تناول وجبات غذائية مناسبة بغير كميات كبيرة وحلويات كثيرة يمكنك تحقيق تخفيف وزنك وقتها

الماء : الماء من أفضل المشروبات التي تساعد علي حرق الدهون وإنقاص الوزن عاماً وفي رمضان خاصة ، حيث يعمل الماء علي طرد السموم من الجسم وزيادة نشاط الكلي وزيادة وتحفيز الدورة الدموية ، ويساعد علي حرق الدهون وإنقاص الوزن، يجب تناول علي الاقل ثمانى أكواب من الماء بين الإفطار والسحور، وقوم بتقسيمهم بشرب كوب كل ساعة

القرفة : تُعد القرفة من أكثر المشروبات التي تساعد علي الهضم وحرق الدهون ، لذلك يُمكنك تناولها بعد وجبة الإفطار لتنظيم الهضم وسهولته وحرق الدهون والسعرات الحرارية

الليمون : عصير الليمون من أكثر المشروبات التي تساعد علي حرق الدهون ، ومن حسن الحظ أنه يُمكن تناوله بارداً أو ساخناً أو يُمكنك أيضاً إضافته إلي الشاي أو السلطات أو النعناع أو الزبادي .

الزنجبيل : يساعد الزنجبيل علي حرق الدهون ، وتسهيل عملية الهضم كما أنه يزيل الشعور بالإملاء بعد تناول وجبة إفطار دسمة . يُمكنك تناول شاي الزنجبيل بمفرده أو يُمكن تحليته بعسل النحل ، كما يُمكن إضافته مع القرفة أو الليمون

مشروب الشكولاتة الداكنة الساخنة : يعمل مشروب الشكولاتة الساخنة علي التقليل من الشهية كما أنه يساعد علي حرق الدهون وإنقاص الوزن

عصير البطيخ يعمل عصير البطيخ علي التخلص من الدهون كما انه ممتلئ بالماء الذي يساعد علي عدم العطش خلال فترات الصيام

عصير البقدونس : يعمل عصير البقدونس علي حرق الدهون المتراكمة في الجسم فيعمل علي إنقاص الوزن كما أنه يقلل من الشهية فيساعدك علي عدم الشعور بالجوع أثناء صيام اليوم التالي .

عصير الأناناس : الأناناس من الفواكه التي لها طعم حلو ، مما لا يتطلب إضافة السكر لتحليتها ، كما أنه خالي من الدهون ويساعدك كثيراً علي الشعور السريع بالشبع .

يلعب الطهي الصحي دوراً هاماً أيضاً في الحفاظ علي الوزن خلال شهر رمضان الكريم

يجب تجنب طهي الأطعمة الغنية بالدهون وأو التي تحتاج إلي القلي العميق في الزيت علي قدر الإمكان ، واستبدالها بالأطعمة التي يتم طهيها بالقليل من الزيوت النباتية ، أو المشويات ، أو الاطعمة التي تُطهي علي البخار

ويجب أن تضع في إعتبارك أنه ليس من الضروري أن تقلل الدهون والدسم في طهيك أن بالضرورة تقلل من نكهات الأطعمة ، يُمكنك إضافة إلي اطباقك النكهات المميزة بدون إضافة سعرات حرارية مثل إضافة الخضروات الطازجة والتوابل والاعشاب الطازجة